

2025年2月



たんぱく・塩分調整食 昼食

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Menu, Nutrition). Includes items like 豚肉の辛みそ炒め, ささぎごぼうと薩摩揚げの金平, 小松菜の和え物, 黒豆, 胡瓜の生姜漬け, etc.

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー 豊川店

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006



2025年2月



たんぱく・塩分調整食
夕食

※ 栄養価表示						1日(土)
おかずのみ						赤魚の揚げ煮 <small>里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草</small> かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご たんぱく質9.9g カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.4g
※ より詳細な栄養価表も お渡しできます!						
エネルギー						
食塩相当量						
○○kcal / ○.○g						
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
豚肉入り和風春雨 <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> あおさ入り玉子焼き ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け たんぱく質8.4g カリウム280mg / リン121mg 301kcal / 1.7g	鶏肉のバター醤油 <small>キャベツとさつま揚げの中華煮</small> ツナマヨコーン 干し海老入り卵の花 大根としその実の漬物 たんぱく質8.8g カリウム370mg / リン103mg 304kcal / 1.8g	肉じゃが <small>アスパラのコーンクリーム</small> れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや <small>さつま芋とりんごのシロップかけ</small> コールスローサラダ たけのこきんぴら たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	豚肉の南蛮漬け 鶏さつま揚げ <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根 たんぱく質9.7g カリウム412mg / リン99mg 284kcal / 1.7g	アスパラと牛肉のオイスターソース 人参しりしり 肉入り野菜炒め 高菜ちりめん たんぱく質9.1g カリウム362mg / リン116mg 286kcal / 1.5g	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 <small>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん</small> 小松菜の和え物 たんぱく質8.0g カリウム468mg / リン139mg 311kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
海老のオーロラソース 豆腐と野菜のそぼろあん 切干大根煮 一口照り焼きチキン 広島菜漬け たんぱく質8.7g カリウム321mg / リン113mg 285kcal / 1.7g	たら唐揚げ野菜あんかけ さつま芋甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え たんぱく質8.8g カリウム443mg / リン144mg 303kcal / 1.6g	鶏肉のスイートチリソース ひじき煮 ツナマヨコーン 厚焼き玉子 (関東風) 塩えんどう豆 たんぱく質10.0g カリウム343mg / リン124mg 309kcal / 1.6g	白身魚のチーズパン粉焼き <small>アスパラの炒め物、人参グラッセ</small> コールスローサラダ 揚げれんこんの黒酢炒め 桃のコンポート たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	豚肉とじゃが芋の煮物 豆腐干と野菜の中華和え お豆と昆布の煮物 ごぼうサラダ 胡瓜漬け たんぱく質9.9g カリウム423mg / リン141mg 324kcal / 1.8g	海老とピーマンの塩炒め さつま芋のバター風味 中華風パスタ チンゲン菜の和え物 たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	鶏肉とじゃが芋のカレー風味 れんこんサラダ <small>春雨と干し海老の中華炒め</small> えのきと白菜の炒め物 たんぱく質8.6g カリウム499mg / リン134mg 299kcal / 1.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
豚肉の黒酢炒め 小豆煮 マカロニサラダ 味付いんげん 野菜入り大根の漬物 たんぱく質6.3g カリウム303mg / リン86mg 288kcal / 1.2g	牛肉の玉子とじ <small>ほうれん草と人参の胡麻和え</small> じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆 たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	白身魚の野菜あんかけ <small>さがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 平糲ビーフ (大豆ミート入り) 黒豆 広島菜漬け たんぱく質9.6g カリウム459mg / リン133mg 296kcal / 1.5g	鶏竜田の照り焼き 野菜と木耳の彩炒め 小松菜の和え物 そうだがつおの角煮 胡瓜漬け たんぱく質9.9g カリウム361mg / リン119mg 299kcal / 1.9g	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	ホキの南蛮漬け風 マカロニと果物のサラダ わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ 紅芯大根 たんぱく質7.8g カリウム307mg / リン96mg 310kcal / 1.7g	炒り鶏 いんげんのピーナッツ和え お豆と昆布の煮物 <small>ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)</small> 白菜漬け たんぱく質9.8g カリウム388mg / リン114mg 316kcal / 1.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
チャプチェ 高菜ナムル さつまいもの甘煮 キャベツと人参の炒め 赤ずいきの酢の物 たんぱく質5.1g カリウム475mg / リン76mg 304kcal / 1.2g	かぼちゃコロクケ マカロニのクリーム煮 うずら豆 <small>細の肉団子とキャベツの味噌炒め (角一味噌)</small> 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質8.8g カリウム473mg / リン130mg 334kcal / 1.3g	豚肉と白菜の豆板醤炒め ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 たんぱく質9.6g カリウム350mg / リン117mg 288kcal / 1.6g	鶏肉と野菜の中華風味 豆ひじき 人参しりしり 味付いんげん 刻みたくあん たんぱく質7.7g カリウム345mg / リン101mg 285kcal / 1.1g	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや <small>さつま芋とりんごのシロップかけ</small> コールスローサラダ たけのこきんぴら たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	さわらの柚子あんかけ 人参、里芋、小松菜 カリフラワーのカレー風味ソテー 春雨の炒め物 ひじき煮 たんぱく質9.5g カリウム405mg / リン130mg 297kcal / 1.6g	

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

